

Блюда и гарниры из вареных овощей



Блюда и гарниры из вареных овощей

- При варке овощи закладывают в кипящую воду, добавляют соль (на 1 л воды 10 г соли) и варят с закрытой крышкой. Вода должна покрывать овощи на 1—2 см, так как при варке в большом количестве воды происходят большие потери растворимых питательных веществ.
- Свеклу, морковь и сушеный зеленый горошек варят без соли, чтобы не ухудшились вкусовые качества и не замедлялся процесс варки.

- Зеленые стручки фасоли, гороха, листья шпината, спаржу и артишоки варят в большом количестве бурно кипящей воды (3—4 л на 1 кг овощей) и при открытой крышке для сохранения цвета.
- Свежемороженые овощи, не размораживая, кладут в кипящую воду.
- Консервированные овощи прогревают вместе с отваром.
- На пару чаще всего варят картофель, морковь.

Картофель отварной

- Сырые очищенные клубни картофеля мелкого размера (крупный картофель нарезают на части) кладут в посуду слоем не более 50 см, чтобы при варке сохранилась форма, заливают горячей водой так, чтобы она покрывала картофель на 1—1,5 см, кладут соль, посуду закрывают крышкой, доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Затем отвар сливают, посуду накрывают крышкой, ставят на огонь на 2—3 мин, подсушивают.
- *Некоторые сорта картофеля сильно развариваются, пропитываются водой, в результате чего ухудшается его вкус. Поэтому при варке такого картофеля воду сливают через 15 мин после закипания, закрывают крышкой и доводят его до готовности без воды — паром. Таким же способом варят картофель, обточенный бочоночками.*

Картофельное пюре

- *Для приготовления картофельного пюре лучше использовать сорта картофеля с высоким содержанием крахмала. Очищенный картофель, однородный по величине, варят до готовности, отвар сливают, картофель обсушивают и в горячем состоянии протирают через протирочную машину или сито. В горячем картофеле при температуре 80° С клетки, содержащие крахмальный клейстер, при протирании сохраняются. В остывшем картофеле клетки становятся хрупкими, при протирании разрываются, из них выделяется клейстер, поэтому пюре получается клейким, тягучим, что ухудшает его вкус и внешний вид. В протертый картофель добавляют растопленное сливочное масло, прогревают, непрерывно помешивая, вливают горячее кипяченое молоко и взбивают до получения пышной массы.*
- *При отпуске картофельное пюре кладут на тарелку, на поверхности наносят ложкой узор, поливают сливочным маслом, посыпают зеленью. Можно отпускать пюре с пассированным репчатым луком. Чаще всего картофельное пюре используют в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.*

Картофель в молоке

- *Картофель плохо разваривается в молоке, поэтому его вначале варят в воде. Сырой очищенный картофель нарезают кубиками среднего размера, заливают горячей водой, варят 7—10 мин, воду сливают, картофель заливают горячим молоком, кладут соль и варят до готовности. Затем вводят сливочное масло, смешанное с мукой (холодная пассировка), и, осторожно помешивая, доводят до кипения. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира к антрекоту. При отпуске кладут в баранчик или порционную сковородку, поливают сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью.*

Капуста отварная

- *Раннюю белокочанную капусту зачищают, промывают, нарезают кочан на 4 части и вырезают кочерыжку. Обработанную цветную капусту используют целыми соцветиями одинакового размера. Кочешки брюссельской капусты предварительно срезают со стебля. Подготовленную капусту закладывают в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят на слабом огне 15—20 мин до готовности при открытой крышке, чтобы не изменился цвет.*
- *До отпуска капусту хранят в горячем отваре не более 30 мин, так как при длительном хранении она приобретает темный цвет и ухудшается вкус. Готовую капусту вынимают шумовкой и дают стечь воде. При отпуске капусту кладут в баранчик или порционную сковородку, поливают сливочным маслом или соусом сухарным или молочным. Соус можно подать отдельно в соуснике. Белокочанную капусту можно нарезать шашками и заправить сливочным маслом или соусом. Если цветную капусту используют для гарнира, то ее перед варкой разделяют на мелкие соцветия.*

Зеленый горошек отварной

- *Для приготовления этого блюда используют зеленый горошек свежий, сушеный, свежемороженный и консервированный.*
- Свежий зеленый горошек освобождают от стручков, кладут в кипящую подсоленную воду и варят в бурно кипящей воде до готовности.
- Свежемороженный зеленый горошек, не размораживая, кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят 3—5 мин.
- Сушеный зеленый горошек после промывания замачивают в холодной воде 1—1,5 ч и варят без соли в той же воде, в которой замачивали.
- Консервированный зеленый горошек прогревают в собственном отваре.
- Сваренный зеленый горошек откидывают на сито или дуршлаг, дают стечь отвару, затем складывают в посуду, заправляют сливочным маслом или жидким молочным соусом, добавляют соль, сахар и прогревают. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира к мясным блюдам, из птицы, рыбы. При отпуске зеленый горошек кладут горкой в порционную сковородку или баранчик, сверху — кусочек сливочного масла или подают его отдельно на розетке. Горошек можно посыпать вареными рублеными яйцами.

Рабочая тетрадь:

1. Какой вид тепловой обработки Вы посоветуете выбрать для сохранения питательных веществ, вкуса и формы овощей: варка основным способом, припускание, варка на пару?
2. Какие условия необходимо соблюдать при варке овощей, имеющих зеленую окраску, во избежание изменения их цвета?
3. Каковы причины потемнения щавеля, шпината, зеленого горошка при варке?
4. Почему в весеннее время картофель целесообразно варить очищенным?
5. Некоторые сорта картофеля сильно развариваются, пропитываются водой, в результате чего вкус готового блюда ухудшается. Как можно предотвратить эти дефекты?
6. Почему овощи при варке теряют до 7% массы, а мясо- до 40%?
7. Какие соусы рекомендуются к отварным овощным блюдам? Обоснуйте.
8. Составьте схему приготовления картофеля в молоке.